

شیوه نامه اتاق نمونه بهداشتی دانشجویان

مقدمه

گذراندن بهترین روزهای زندگی در بهترین محیط علمی و فرهنگی (دانشگاه) نعمتی است که شایسته‌ی سپاسگزاری فراوان است. هفته خوابگاه‌ها، بهانه‌ای است که در آن به خاطر داشته باشیم که برای تامین رفاه، آسایش و سلامت برگزیدگان جامعه خدمت می‌کنیم و عزیزان دانشجو نیز به یاد زحمات شبانه روزی پرسنل خدوم دانشگاه باشند.

در این میان شاید کسی نیست که در مورد ضرورت کار فرهنگی و فرهنگسازی در زمینه‌های گوناگون شائبه‌ای داشته باشد و شاید اختلاف نظر، تنها در نوع و نحوه انجام این امور است. با توجه به اینکه کار فرهنگی از ظرافت خاصی برخوردار است در این راستا می‌طلبید متولیان امر فرهنگسازی بهداشت و سلامت یعنی مراکز بهداشت و درمان و مشاوره در دانشگاه ها، بر اساس مخاطب شناسی، کار فرهنگی تاثیر گذار انجام دهند.

لذا در راستای ارتقاء سطح بهداشت خوابگاه‌های دانشجویی و فرهنگ سازی موازین بهداشتی و سبک زندگی سالم، آیین نامه انتخاب و معرفی اتاق نمونه دانشجویی از نظر بهداشت و سلامت تدوین می‌گردد.

اهداف

- ۱- ارتقای سلامت دانشجویان خوابگاهی
- ۲- ارتقای وضعیت بهداشتی دانشجویان و شاخص‌های بهداشتی خوابگاه‌ها
- ۳- حساس سازی دانشجویان در خصوص اهمیت و جایگاه بهداشت در خوابگاه‌ها
- ۴- فعال نمودن رابطین بهداشتی و تبیین نقش آنان در محیط های خوابگاهی

ملاک و معیارهای انتخاب اتاق نمونه

- ماده ۱- رعایت نظم و ترتیب در اتاق
- ماده ۲- جلوگیری از جلب حشرات و جوندگان مودی به داخل اتاقها
- ماده ۳- رعایت بهداشت فردی
- ماده ۴- نگهداری صحیح مواد غذایی
- ماده ۵- جلوگیری از تکثیر عوامل بیماری زا و حساسیت زا
- ماده ۶- رعایت نکات ایمنی و بهداشت محیط

فرم خود ارزیابی

این جدول به منظور خود ارزیابی دانشجویان برای انتخاب اتاق نمونه می باشد که به شرح ذیل می باشد.

نام و نام خانوادگی:				شماره دانشجویی:				نام خوابگاه:				شماره اتاق:											
ردیف				معیارها				بسیار زیاد				زیاد				نسبتاً				کمی			
رعایت نظم و ترتیب در اتاق																							
۱				آراستگی و چیدمان مناسب (تعبیه محل مناسب جهت نگهداری ظروف تمیز، قفسه کتاب، و جانمایی درست وسایل که امکان سقوط آن ها نباشد و ...)																			
۲				قرار گرفتن کفش ها و دمپایی ها در محل مناسب و پراکنده نبودن در فضای راهرو؛																			
۳				قرار دادن منظم لباس ها در مکان های در نظر گرفته شده و مرتب بودن فضای کمدها؛																			
جلوگیری از جلب حشرات و جوندگان موذی به داخل اتاق ها																							
۴				نبودن باقیمانده ذرات مواد غذایی بر روی سطوح و کف اتاق ها؛																			
۵				پاکیزه بودن قسمت های زیرین و پشت وسایل موجود در اتاق؛																			
۶				نگهداری مواد غذایی خشک مانند حبوبات، غلات، برنج، ماکارونی و غیره در ظروف فلزی و یا پلاستیکی با درب محکم (این گونه مواد غذایی داخل کیسه های نایلونی نباشد)؛																			
۷				نبودن ظروف شسته نشده داخل اتاق ها، زیر تخت ها و یا داخل کمدها؛																			
۸				تمیز نمودن تمامی وسایلی که از بیرون به داخل اتاق آورده می شوند مانند چمدان، ساک، کفش ها و ... (قبل از ورود به اتاق)؛																			
رعایت بهداشت فردی																							

شماره:
تاریخ:
پوست:

۹	خشک کردن وسایل استحمام در نور آفتاب برای جلوگیری از انتشار بیماری های قارچی و آویزان نکردن در فضای اتاق و راهروها؛			
۱۰	عدم استفاده مشترک از لوازم شخصی مانند کیسه حمام و لیف، حوله، تیغ، دمپایی، روسری، کلاه، لباس، وسایل خواب اختصاصی			
۱۱	پاکیزه بودن ملحفه، روبالشی و پتو؛			
۱۲	قرار ندادن لباس ها و جوراب های شسته نشده در اتاق و یا در کنار و روی تخت؛			
روش صحیح نگهداری مواد غذایی				
۱۳	تمیز کردن و نظافت داخل یخچال حداقل هر دو هفته یک بار؛			
۱۴	نگهداری باقیمانده کنسروهای باز شده (تن ماهی، رب گوجه و ...) داخل ظروف شیشه های تمیز و در داخل یخچال؛			
۱۵	قرار ندادن مواد غذایی شسته نشده مانند میوه ها و سبزی ها در کنار مواد غذایی پخته یا شسته شده در یخچال و خارج کردن سریع مواد غذایی کپک زده از یخچال؛			
۱۶	استفاده از کیسه های رنگ روشن برای نگهداری مواد غذایی در یخچال و استفاده نکردن از کیسه های سیاه باز یافتی؛			
جلوگیری از تکثیر عوامل بیماری زا و حساسیت زا				
۱۷	عاری بودن پرده ها و اتاق از گرد و خاک با رعایت نظافت؛			
۱۸	جلوگیری از جمع شدن رطوبت و هوای راکد در فضای اتاق ها با تهویه مناسب هوای داخل اتاق از طریق باز کردن پنجره ها؛			
۱۹	استفاده نکردن از دخانیات در اتاق و محیط خوابگاه؛			
۲۰	قرار ندادن هرگونه وسایل اضافی از جمله قطعات چوبی، مقوای اضافی، جعبه های چوبی فرسوده و... به عنوان جاکفشی یا جای کتاب و... در داخل اتاق و در اطراف تخت ها؛			
رعایت نکات ایمنی و بهداشت محیط				
۲۱	حفظ آرامش و ایجاد نکردن سر و صدا (مانند صدای بیش از حد رادیو و... مکالمه با صدای بلند با تلفن در اتاق یا راهروها و ...؛			
۲۲	قراردادن پسماند در سطل درب دار یا کیسه پلاستیکی که بتوان درب آن را بست؛			
۲۳	اطلاع رسانی به موقع نقص های بهداشتی و ایمنی در اتاق و خوابگاه مانند برق، آب، فاضلاب، گاز، وجود انواع حشرات و... به مسئولین؛			
۲۴	نگهداری مسئولانه اتاق و آسیب نرساندن به تجهیزات داخل اتاق (درب و دیوار، کفپوش، فرش و ...؛			
۲۵	استفاده نکردن از اجاق برقی در اتاق و استفاده از آشپزخانه عمومی برای پخت و پز؛			

نکته: برای هر معیار از ۱ تا ۴ امتیاز در نظر گرفته شده است. بسیار زیاد (۴) - زیاد (۳) - نسبتاً (۲) - کمی (۱)

نشانی: تهران، میدان فردوسی،
خیابان انقلاب اسلامی، خیابان شهید
موسوی (فرصت جنوبی)، پلاک ۲۷
کد پستی: ۴۴۷۳۴-۱۵۸۱۹
صندوق پستی: ۱۱۱۷-۱۵۸۱۵
تلفن: ۸۸۸۲۸۰۵۱-۷

وب سایت: www.saorg.ir
پست الکترونیک: info@saorg.ir